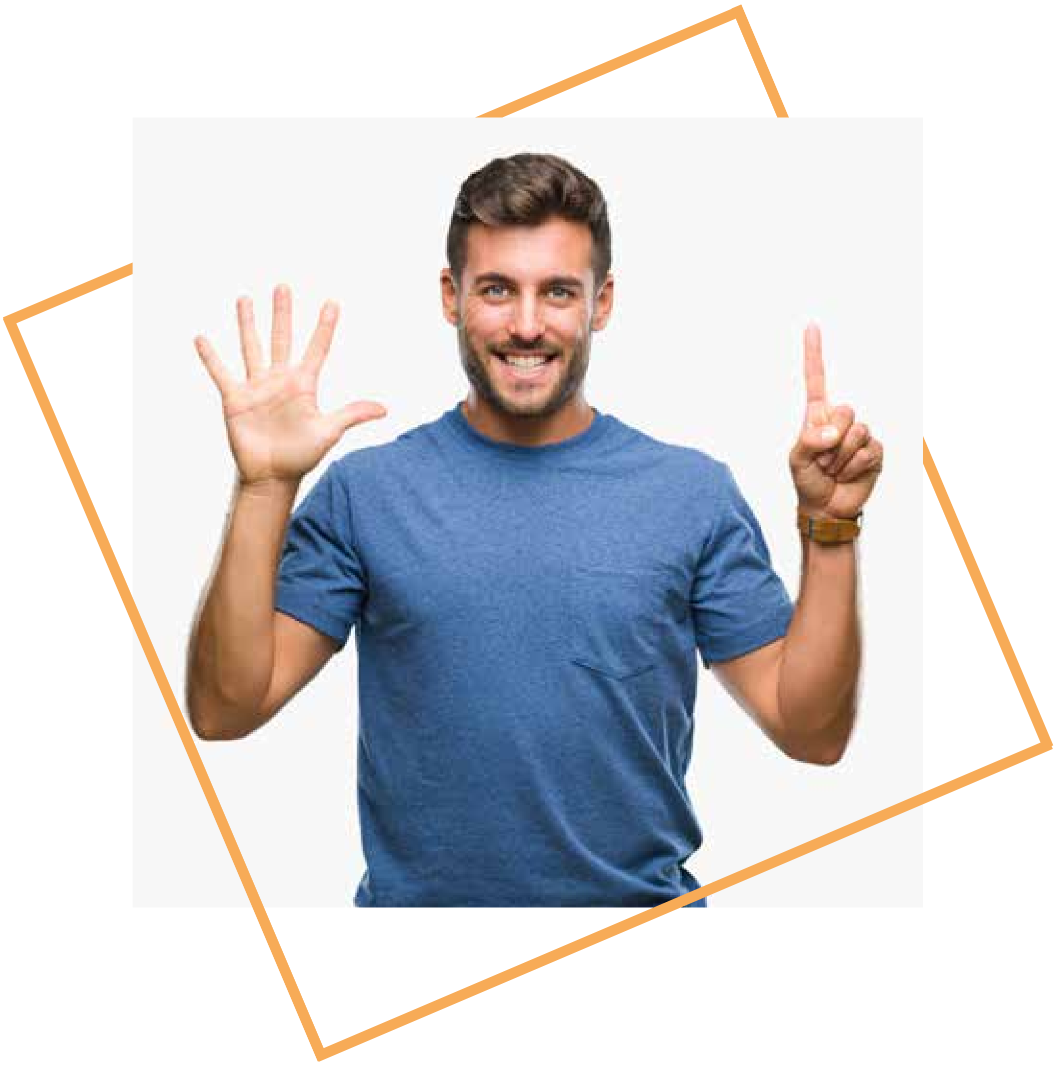
الوصايا اليومية الست



تاريخ الإصدار: الطبعة الأولى ٢٠١٣م

تأليف: جون تشابلير



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

الوصايا اليومية الست

ست خطوات بسيطة لتحقيق التوازن الأمثل بين الرفاهية والغاية

اسم الكاتب:

جون تشابلير، ترجمة: أميرة علي عبد الصادق، مراجعة: محمد فتحي خضر.

نبذة عن الكاتب:

مستشار الأعمال والمتخصص في التخطيط الاستراتيجي، يتمتع بخبرة ثلاثين عامًا في الإدارة التنفيذية وإقامة المشروعات، وقد أسس شركته الأولى في واشنطن العاصمة وهو في الثلاثين من عمره، عضو في مجالس إدارة العديد من المؤسسات الخدمية وغير الهادفة للربح، وقد تلقى خطاب إشادة من الرئاسة تقديرًا لالتزامه تجاه مجتمعه.

نبذة عن الكتاب:

الكتاب يمنحك القدرة على التوازن في حياتك، التوازن بين الطموح المهني والإنجاز الشخصي، يفتح أمامك أبوابًا جديدة لاكتشاف الذات، ليس فقط الجانب المهني، وإنما جميع جوانب الحياة اليومية، يوضح لك كيف أن اتباع استراتيجيات بسيطة مغيرة للحياة يمكن أن يعينك على تعزيز رؤيتك الشخصية، والتواصل مع ذاتك الداخلية.

كما يساعدك الكتاب على إضفاء المغزى إلى كل يوم تعيشه، وستتعلم من خلاله كيف تبذل طاقتك على النحو الأمثل، وتصل بمثلك العليا إلى أفضل شكل في جميع مناحي الحياة، ففي النهاية لن تعيش سوى حياة واحدة؛ لذا ينبغي تحقيق أقصى فائدة منها!

أفكار الكتاب:

مقدمة.

الوصايا اليومية الست:

- الاستعداد.
- وقت الهدوء اليومي.
- العطاء.
- الحب والتسامح.
- الامتنان.
- التنفيذ.



مقدمة

الوصايا اليومية الست، هي ستة مبادئ جوهرية من شأنها أن تساعدك على تعديل توجهك، وتَبَنِّي منظور إيجابي كل يوم، وبدمج هذه الاستراتيجيات البسيطة في حياتك، يمكنك أن تكف عن انتظار ذلك الهدف المادي عسير المنال، أو الوجهة المثالية حتى تشعر بالكمال، ويمكن تطبيقها على الأفراد والمؤسسات على حدٍّ سواء، فيمكنك التمتع بكلٍّ من النجاح والجوهر اللذين يضيفان الروعة على حياة الإنسان.

يجدر بك تدوين بعض سمات حياتك الأكثر أهمية، هل تتسم حياتك بأنها ذات مغزى، مفعمة بالنشاط، نافعة للغير، مُرضية؟

أفضل ما في الأمر أنه ليس عليك التخلي عن متع الدنيا لتنعم بحياة ذات هدف، وإنما كل ما عليك فعله هو العثور على منطقة وسط مريحة بين الروحانية والمادية تسمح لهاتين الفلسفتين بالعمل معًا في تناغم، ومن خلال خضم السعي لعيش حياة عملية ناجحة يمكنك العثور على معنى أعمق في الحياة!

يقدم برنامج الوصايا اليومية الست الرابطَ الجوهري بين الرضا الشخصي والنجاح المهني، فأنت تستحق كليهما.

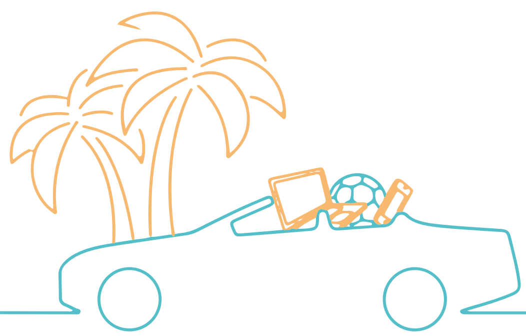
الوصايا اليومية الست:

الاستعداد:

تقبَّل التغيير، واجِه مخاوفك، أقلع عن السلوك المتحكم، ركز على نجاح الآخرين، كن مستعدًا للتعلم الدائم والمثابرة، الاستعداد يُوجِد الأمانة والوعي الذاتي وتفتح الذهن، فالاستعداد لإحداث تغيير هو أفضل وسيلة للانتقال من مرحلة لأخرى، ثم تحقيق الهدف في النهاية.

وقت الهدوء اليومي:

خصِّص وقتًا للتأمل في بداية يومك ونهايته، واظب عليه يوميًا وسوف تتعلم كيف تصل إلى مركز الهدوء بداخلك، سيمنحك الفرصة لتوجيه قلبك في الاتجاه الصحيح ومواصلة حياتك.





الحب والتسامح:

بالحب تبدأ في استيعاب احتياجات شخص آخر، واعتبارها على القدر نفسه من الأهمية كاحتياجاتك، وبالتسامح تبدأ في التحرر من الغضب والاستياء.

العطاء:

بالعطاء تصل إلى سبل جديدة كل يوم للتواصل، وقد لا يكون هذا العطاء سوى أن تقول: «شكرًا»، وتعنيها حقًّا، عطاؤك سيغير مركز اهتمامك من «ما الفائدة التي سأجنيها»؟ إلى «ما الفائدة التي سأقدمها»؟

الامتنان:

يجعلك تشعر بالفضل تجاه كل شيء على الدوام، فتشرع في الانتباه إلى نسبة الـ ٩٨٪ بالمائة من حياتك التي تسير على خير ما يرام، بدلًا من أن تطيل التفكير في الواحد أو الاثنين بالمائة من حياتك التي تنطوي على صعوبات، وتُسْفِر جهودك عن حياة أكثر إيجابية. في الواقع ثمة علاقة ارتباط مباشرة بين مستويات الامتنان والسعادة.

التنفيذ:

التغيير لا يبدأ إلا عندما تأخذ الخطوة الأولى، حتى الخطوة الصغيرة لها أهمية؛ إذ إن التغييرات البسيطة تحول الأفكار العظيمة إلى نتائج مذهلة، التغيير يبدأ عندما نتعلم الامتنان لما بين أيدينا الآن بدلًا من التذمر بشأن ما ليس لدينا.



الفصل الأول

الاستعداد ... كن مستعدًّا للتغيير

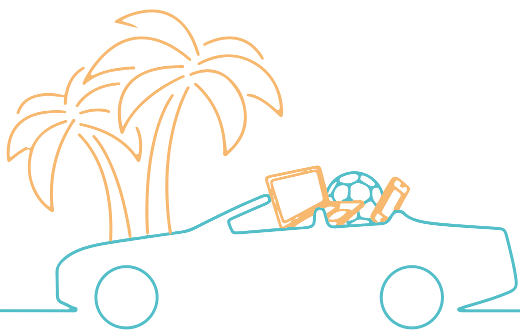
«العبوة متقنة التغليف هي هدية سيئة للغاية» آلان جونسون



الاستعداد هو الخطوة الأولى نحو العثور على معنى أعمق في الحياة، إذا لم تكن مستعدًا للمحاولة؛ فلن يحدث التغيير من تلقاء ذاته، ولهذا السبب يعد الاستعداد محور الوصايا اليومية الست.

الاستعداد للتغيير:

عندما تختار أن تكون مستعدّا، فأنت تُعدُّ التربة قبل غرس بذور النمو الشخصي، لابد أن تكون مستعدًا للنظر بعمق داخل نفسك وما وراءها، بحيث تبحث في أفعالك الماضية والحاضرة عن السلوكيات التي تحول دون تحقيقك لمعنى أعظم في الحياة، لابد أن تكون مستعدًا لتقبل بقية الوصايا اليومية الست؛ أن تكون هادئًا، معطاءً، محبّا، متسامحًا، ممتنًا، وتتخذ الخطوات اللازمة لتغيير حياتك.



عندما تختار أن تكون مستعدًا بالأساليب الآتية، ستُفتح أمامك أبواب لم تعلم بوجودها قط:

استعد لمواجهة مخاوفك:

لكي تشهد تغيرًا في حياتك عليك أن تواجه مخاوفك، ثم تتقدم بشجاعة مؤمنًا بذاتك.

استعد للبدء:

ابدء عملية التغيير باتخاذ خطوة واحدة بسيطة كل مرة، وقسّم ما تريد أن تفعله إلى وحدات صغيرة، ثم سجّل المهام المحددة التي عليك فعلها لتحويلها إلى واقع.

استعد للتركيز على نجاح الآخرين:

عندما تنحي الأحكام القاسية عن الآخرين جانبًا وتركّز على نقاط قوتهم؛ لن تفقد السلطة بل على العكس ستحظى بالتأثير

استعد للتخلي عن السيطرة:

التخلي عن السيطرة خطوة مهمة للأمام.

استعد للتعلم الدائم:

لا يمكن تحديد من أين يأتيك الإلهام وأفضل الأفكار؛ إذ إن الدروس والمعلمين في كل مكان، على سبيل المثال: قد نضع ثقتنا في شخص قد لا يكون هو أفضل من يقودنا نحو الاتجاه الصحيح، وعلى العكس صحيح؛ فقد نغفل عن نصائح رائعة من شخص ما بسبب بساطة وظيفته أو مستواه التعليمي.

استعد للمثابرة:

لا تكف عن الاستعداد للمثابرة عندما تهزمك الحياة، عليك بالصمود والمحاولة من جديد دون أن تلقي بالًا للنقد، تقبَّل الفشل وتعلَّم منه، وكن مستعدًا للمثابرة بحق في رحلتك لتحقق التغيير حتى عندما لا تتحقق النتائج بسرعة.

تعرض «توماس إديسون» من توبيخ بسبب فشله آلاف المرات في اختراع مصباح الإضاءة، وعندما سُئِل قال: (لم أفشل، وإنما اكتشفت ألف طريقة لم تنجح). ماذا إذا لم يكن «إديسون» مستعدًّا للمثابرة على الرغم من الفشل المتواصل لفكرته العبقرية؟! كنا سنجلس جميعًا في الظلام!!

الاستعداد يمكنه تغيير بؤرة اهتمامك:



إذا كنت تنتظر أن تصير حياتك مثاليةً لتشعر بالسعادة، فقد تكون هذه علامة على أنك بحاجة للاستعداد، على الرغم مما يتسم به تغيير الذات من صعوبة فإنه ليس مستحيلًا، والأمر كله يبدأ بالاستعداد.

الفصل الثاني

وقت الهدوء اليومي ... ضع قلبك على المسار الصحيح

«المخ عضو مذهل؛ فهو يبدأ في العمل لحظة الاستيقاظ من النوم صباحًا، ولا يتوقف حتى تصل إلى المكتب» روبرت فروست



وقت الهدوء اليومي هو أي شيء يساعدك على تهدئة ذهنك، كل ما أنت بحاجة إليه هو فترة تتراوح من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة، من المهم أن تكون ممارستك لمبدأ وقت الهدوء اليومي ممتعةً لتتمكن من الالتزام بها.

وقت الهدوء:

لا يعني التزام الهدوء فحسب:

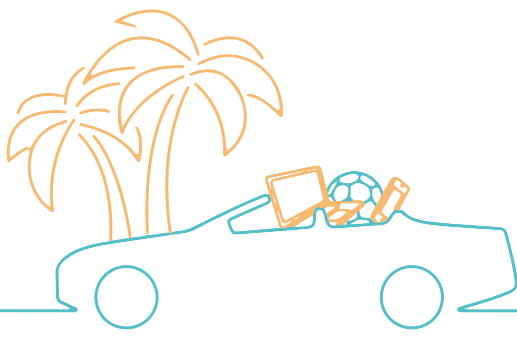
يمكنك التفكير في طقس يومي ينقلك آليّا إلى حالة ذهنية من السكينة، استخدم أي طريقة أو أسلوب لمساعدتك على التركيز، يمكنك استخدام إما الأساليب الدينية أو الدنيوية للتمتع بالهدوء؛ منها: التأمل، أخذ أنفاس عميقة، المشي، الصلاة.

يعزز التركيز ويزيد الطاقة:

وقت الهدوء اليومي يسمح لنا بالقضاء على الضجيج بداخلنا الذي يشوه رؤيتنا، ويتيح لنا الفرصة للتخلص من مشاعر عدم الأمان.

يساعد على اكتساب الأفكار والرؤى:

يعيد إليك وقت الهدوء اليومي قدرتَك على التحكم في الأحداث المسببة للتوتر؛ إذ تبدأ في إدراك المواقف على نحو مختلف، على سبيل المثال أخذ أنفاس بطيئة عميقة من البطن وليس من الصدر يبدِّل فعليّا من حالتك النفسية، ما يقلِّل من شدة اللحظة المرهقة.



يوفر شعورًا بالثبات والتركيز:

وقت الهدوء اليومي يسمح لك بالعثور على تلك المنطقة الهادئة داخلك التي تمثل مركزك الروحي، ويمكنك العودة إليه عندما تثقلك أعباء الحياة، وهذا الوقت المستقطع يسمح لك أن تدرك أن لديك هدفًا على الأرض أعظم من مجرد إضافة الممتلكات إلى حياتك، إنه وقت للتعرف على شخصيتك الآن، والتأكيد على ما تنوي أن تكون عليه في ذلك اليوم.

يحقق وضوح الغاية:

لتحقيق أقصى استفادة من وقت الهدوء اليومي، يجدر بك التركيز على هدف واحد سيعود عليك وعلى الآخرين بفائدة شافية، مثل تخصيص خمس دقائق لإرخاء عضلات جسمك قبل مقابلة عميل مهم، ولتجنب التشتت أثناء وقت الهدوء ينبغي أن تكون يقظًا تمامًا حيال اللحظة الراهنة.

يطلق العنان للإبداع:

على الرغم من أنك قد تظن أن السكون والتأمل أثناء وقت الهدوء قد يجعلك تغفو، فالمثير للدهشة أن ما يحدث هو العكس، فعندما تتواصل عن وعي مع روحك الداخلية سيوقظك كل ما هو جديد في الحياة حولك: خبرات جديدة، وفرص أعظم، وأفكار أكثر إبداعًا، ووعي أعمق بمن أنت وإلى أين تتوجه.

يعزز الرخاء:

يسمح لنا الهدوء بالتأمل، ثم النهوض ومعاودة العمل على نحو أفضل، وهنا يكمن موقعنا في الحياة، فنحن جميعًا نحتاج إلى الرضا الروحي كحاجتنا للطعام والشراب.

والآن لتشحذ همتك:

يسمح لنا الهدوء بشحذ هممنا الفاترة، والآن متسلحًا بنية الاستعداد وبالطاقة المستمدة من وقت الهدوء، يمكنك التقدم لاستكشاف الاستراتيجيات الفعلية التي ستصل بينك وبين العالم، أثناء وقت الهدوء يمكنك التواصل مع الشخص الذي تطمح أن تكونه.



الفصل الثالث

العطاء ... ما الفائدة التي ستقدمها؟

«يكسب المرء معاشه بما يجني، ويكسب حياته بما يعطي» **ونستون تشرشل**



ابدأ بالعطاء اليسير:

فرص العطاء موجودة في كل مكان، والنزعة لفعل الخير يمكن أن تبدأ على مستوى بسيط، مثل التبسم في وجه شخص غريب، يمكنك الانضمام إلى برنامج تطوعي؛ فالمتطوعون من جميع الأعمار هم شعلة النشاط والقوة في المؤسسات الدينية والمجتمعية وغيرها.



العطاء يجلب منافع غير متوقعة:

عليك تغيير بؤرة اهتمامك، والتركيز على الآخرين، ومن المرجح أنك ستغير أيضًا الأسلوب الذي تدير به عملك، وسيغير الآخرون نظرتهم لك ولعملك؛ وفي النهاية سيعود النفع على الجميع.

العطاء يركز على الآخرين:

عندما تبدأ في مدرسة العطاء عليك أن تتحلى بالواقعية، فليس عليك وضع جهاز كمبيوتر على مكتب كل طفل محتاج بحلول يوم الجمعة القادم، وإنما عليك جعل العطاء فرصة يومية، تعهد معلمًا في مدرسة قريبة، وابحث عما يحتاجه من مستلزمات واشترها، ستندهش كيف أن أقل القليل من شأنه أن يغير حياة الكثيرين.

هناك العديد من الفوائد الملموسة الأخرى من أعمال العطاء؛ مثل: تحسن صحة القلب، وتراجع الضغط، وزيادة الإنتاجية، وتجدد العلاقات، ولا شك أن هذه نتائج مذهلة للتواصل مع الآخرين.

ما دامت أفعالك تجيب عن السؤال «ما الفائدة التي سأقدمها؟»، وليس «ما الفائدة التي سأجنيها؟»؛ فأنت على الطريق الصحيح للعطاء.

يمكنك أن تُحْدِثَ تغييرًا في العالم من مكانك، ليس عليك سوى أن تبدأ، عندما نتعاون معًا في بذل العطاء للبشرية سنجني فوائد أكثر بكثير مما يمكننا تخيله.



الفصل الرابع

الحب والتسامح ... إضاءة النور الذي بداخلنا

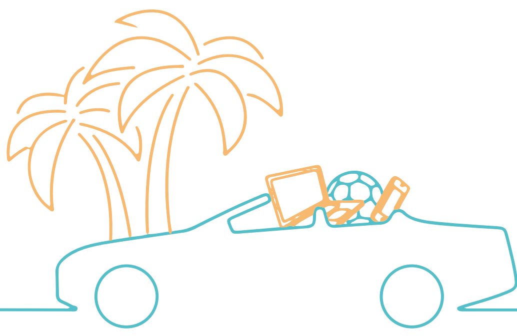
«أحب الكثير من الأشياء، ففي الحب تكمن القوة الحقيقية» **فنسنت جوخ**



التعبير عن الحب يعني القدرة على رؤية أكثر احتياجات الآخرين خصوصية، والتعامل معها باهتمام كما لو كانت احتياجاتك أنت، وممارسة التسامح تتيح لك التخلص من الاستياء الذي أثقل عاتقك سنوات؛ لتتمكن في النهاية من الإصلاح وتصفية ما بداخلك.

الحب يخلق التسامح:

من خلال حب الآخرين ومسامحتهم؛ نعود إلى المركز الروحي بداخلنا، أي إلى دائرة السكينة داخل كل منا، وخيار الحب والتسامح يمكنه تغيير مسار حياتنا، عندما نشعر بالحب المطلق غير المقيد نشعر بالكمال، حينئذٍ يمكننا معاملة الآخرين على نحو أكثر تعاطفًا وإنسانية.





التسامح يخلق القبول:

إن التحرر من غضبنا واستيائنا من الآخرين يصبُّ في مصلحتنا وليس مصلحتهم، وممارسة التسامح الذي يؤدي إلى القبول هو تصرف إيجابي ضروري للتداوي والشعور بالكمال في حياتنا، التسامح ليس تراجعًا سلبيّا تجاه موقف سيئ، فلا يهز المرء كتفه ويقول: «حسنًا ما من شيء آخر بوسعي فعله، ومن ثَمَّ سأسامح»!! هذا النوع من التسامح لا يشفينا حقّا.

على الرغم من أنه من الصعب قبول التسامح عند شعورك بالقهر، فإنه نشاط بنَّاء، يسمح لنا بالتحول من الضعف إلى القوة، ومن الشعور بعدم الكفاءة إلى الثقة بالنفس، فإذا أردت



بحق تجاوز ماضيك، والمضي قدمًا في حياتك؛ فعليك بممارسة التسامح الذي يؤدي إلى قبول الذات والآخرين، ويصير ذلك القوة الإيجابية المنتجة التي تضيئ حياتنا المظلمة.

القبول يخلق الامتنان:

إذا أردت أن تشعر بالسلام أو التسامح؛ فعليك أن تتصرف بسلام وتسامح، فالأفعال تأتي أولًا، عندما يعلم الناس أنك تبحث عن مصلحتهم حقًّا سيختفي شعورهم بالقلق، ويبدءون العمل معك، يمكننا البدء بعلاقاتنا الشخصية والأسرية، ونقل هذه السلوكيات المعبرة عن القبول والحب إلى علاقاتنا في العمل، وتذكر أن الحب فعل وليس عاطفةً فحسب.

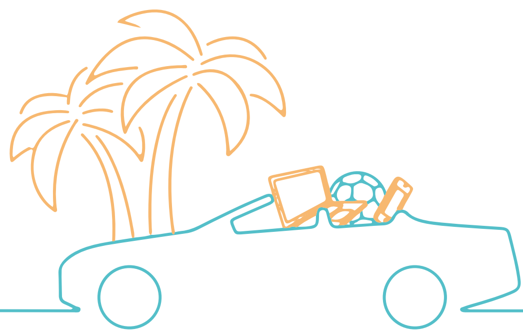
إنه لا يمكن للناس قراءة ما يدور في ذهنك، فلا تفترض أن أحبابك يعلمون أنك تحبهم وتقدرهم، وعندما يرتكب أحدٌ خطأ ما فسامحه، عندما تعبر عن المشاعر الإيجابية فإنها ستعود إليك بشكل ما.

الامتنان يخلق السعادة:

الحب والتسامح أمران مهمان لفعل الصواب؛ لأنهما يسمحان لك بالتقدم، حتى وإن واجهتك أية معوقات، إياك أن تسمح للخوف أو الغضب أو القسوة أن تكون دوافعك، وإنما اجعل القلب المفتوح والشاكر هو دليلك الأساسي.

إن أنفع ما يمكنك فعله في أي موقف هو التركيز، فالتركيز يجعل قلبك وعقلك مجتمعين معًا بطاقة الحل، ويمحو أي توتر بشأن تلبية احتياجاتك، لتدع ما فات يمضي، افعل ذلك اليوم، عندما تعبر عن الحب تجني الحب.

في بعض الأحيان قد تشعر بعدم القدرة نهائيًّا على حب الآخرين ومسامحتهم، خاصة عندما تكون متعبًا للغاية أو مضغوطًا بشدة، في هذه الحالة عليك بمراجعة الوصايا اليومية الست، وتحديد ما ينبغي عليك التركيز عليه؛ مثال: ربما ستحتاج أن تزيد من وقت الهدوء في يومك لتركز على من ترغب في محبتهم، والتركيز على تغيير السلوكيات التي ستبقي توازنك.



الفصل الخامس
الامتنان ... عندما لا يكون المزيد كافيًا

«من الطيب أن تكون للرحلة نهاية تسعى إليها، لكن الرحلة في النهاية هي ما يهم»
أورسولا جوين



تعلم الامتنان:

الامتنان الحقيقي لا يتعلق بما تملكه أو أين تعيش، وإنما التمتع بالحرية الشخصية وتقدير أبسط متع الحياة.

العيش بامتنان:

ركز على ما هو مهم، الامتنان سيغير بؤرة تركيزك في الحياة أسرع من أي شيء آخر، وهو جوهر الوصايا اليومية الست، ينبغي أن نتعلم النظر للحياة بعيون ممتنة، فما نشعر به داخلنا يحدد ما تراه أعيننا، يمكنك إعداد قائمة امتنان لعشرة أشياء على الأقل يمكن أن تكون شاكرًا لها بحق، ويكون هذا التمرين جزءًا لا يتجزأ من وقت الهدوء اليومي إلى أن يصير الامتنان أمرًا تلقائيًا.



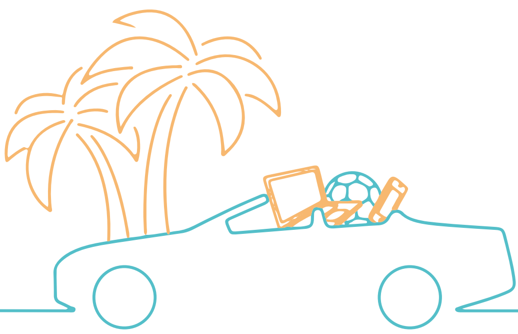
التظاهر بالامتنان:

إذا كنت لا تزال تكنُّ مشاعر الاستياء جراء نعمة اليأس التي مررت بها، فعليك على الأقل أن تحاول التظاهر بأنك ممتن، وستشعر بالامتنان بالفعل بعد ذلك.
إذا كانت لديك نزعة للانتقام؛ فقد تحتاج لأن تبدأ الآن في التظاهر بالامتنان، تشير الدراسات إلى أن الأفراد السلبيين يزيدون من أعباء جهاز المناعة لديهم، وهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، ومعدل شفائهم أبطأ من أقرانهم الذين يتمتعون بالإيجابية.

ليكن الامتنان توجهك الذهني:

عندما تغير بؤرة تركيزك؛ يكون الهدف الرئيسي هو الامتنان لكل شيء طوال الوقت، فإن المشاعر السلبية كالاستياء والغضب، لن تسفر إلا عن تشوش رؤيتك وسلبك الطاقة، جميع الخبرات في الحياة دروس، حتى وإن لم نتعلم منها سوى ألا نفعل شيئًا ما؛ مثال: يمكنك أن تمتن لاستثمار سيء؛ لأنه علمك كيف تستثمر بحكمة بعد ذلك.

الامتنان توجه ذهني لابد أن نتبناه بوعي في حياتنا، فالأمور البسيطة التي تفعلها هي التي تعزز موقف الامتنان؛ مثل: تربيتة على كتف موظف أو بطاقة خاصة لزوجتك أو أفراد أسرتك.
إذا شعرت أنك عالق في دائرة مفرغة، فقد حان الوقت لتتقبل نفسك كما هي، وتتعلم أن تكون ممتنًا لما لديك من نقاط قوة ونقاط ضعف، والأهم أنه حان وقت التظاهر؛ تظاهر بأنك ممتن، تظاهر بالسعادة، فالفعل هو ما يمنح الوصايا اليومية الست الحياة.



الفصل السادس

التنفيذ ... ما من وقت خاطئ أبدًا لفعل الصواب

«حتى وإن كنت على الطريق الصحيح، فسوف تُدْهَس إذا ظللت واقفًا مكانك»

مارك توين

وضع الأفكار موضع التنفيذ:

التغيير يتطلب عملًا، والعقبة الأساسية على طريق القيام بفعلٍ ما هي الخوف، فهو يجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي، لكن عندما نخاطر بمواجهة مخاوفنا ونتصرف على النحو الصحيح؛ تتناقص المخاوف، وأفضل طريقة لقهر الخوف هي الفعل المضاد الإيجابي، والعوائق التالية تحول دون القيام بفعل ما:



- الخوف من الفشل.
- الخوف من النجاح.
- الخوف من التغيير.
- الخوف من فقدان الصورة التي يرانا عليها الآخرون.

تخلص من قيود الماضي، لا تبدد طاقتك في توبيخ نفسك على ما فعلته أو لم تفعله في الماضي، اللوم والخزي لن يُسْفِرا إلا عن إبطاء عملية التغيير وتعقيدها، لكن مشاعر الحب والتسامح ستمكنك من مواصلة المسير، اتبع هذه الاستراتيجيات لبناء جسر والعبور عليه، تقبل فكرة أن سلوكياتك ومخاوفك السابقة ماضٍ وركز الآن طاقتك على الحاضر.

التصرف لاكتساب أسلوب تفكير جديد:

من الأدوات التشخيصية الذاتية التي يمكنك استخدامها لتحقيق التوازن السليم في حياتك مقياس «السلسلة الذاتية المتصلة»

أنا أولًا
الآخرون أخيرًا

الآخرون أولًا
أنا أخيرًا

كل لحظة تمرُّ على الفرد يكون في مكان ما بهذه السلسلة، والوضع المثالي الذي نرغب فيه هو الوصول إلى نقطة على هذا المقياس نشعر فيها بالارتياح، تنتج مشاعر الاستياء عندما نضع أنفسنا بنقطة غير مريحة لنا على هذه السلسلة، سواء بالتطرف أقصى اليسار أو أقصى اليمين، كل ما عليك فعله هو القيام بفعل ما يدفعك في اتجاه إيجابي.

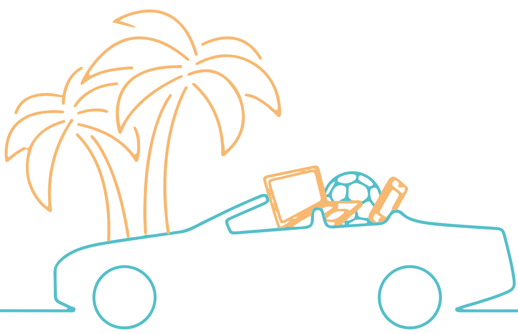
وتوضح الدراسات أن ممارسة الأفعال الجديدة لعدد مرات بسيط، مثل ست مرات في اليوم لمدة ستة أسابيع، يمكن أن يحول السلوكيات الواعية إلى معتقدات؛ وهذه بعض الأمور التي يمكنك فعلها كل يوم لتعثر على نقطة توازنك في السلسلة المتصلة:

أفعال الأولوية فيها للآخرين:

عندما يكون تحقيق الفائدة للآخرين هو الدافع وراء أفعالك، لا يهم ما ستحصل عليه من الآخرين، وإنما ما ستمنحه لهم؛ فعلى سبيل المثال: ألقِ تحية الصباح على شخص ما في المصعد أو الطريق، استمع للناس بحق، كن على استعداد للاعتذار إذا أخطأت.

أفعال الأولوية فيها للذات:

جعل الأولوية للآخرين دومًا يمكن أن يؤدي في النهاية إلى مشاعر الاستنزاف، والارتياح بعض الوقت يساعدك على العطاء بقوة داخلية، تذكر أنه لا يمكننا دعم الآخرين إلا من خلال دعم أنفسنا أولًا، تفكر في الأفعال الآتية التي تكون الأولوية فيها للذات، ثم نم ثماني ساعات في الليلة، انتقِ طعامك، اذهب للتمشية عشر دقائق.



المضي قدمًا:

عندما تبدأ في المضي قدمًا وفعل الصواب، يزيد وعيك بردود أفعالك غير الواعية، وستبدأ في فعل شيء ما لتغييرها، يصف «هيلمستدر» أسلوبًا لمساعدة الذات يطلق عليه «الحديث مع الذات»، وهو أسلوب يوجهنا نحو تبديل السلوكيات غير المرغوب بها، ويؤكد أن العبارات يجب أن تكون إيجابية وفي الزمن المضارع وتتضمن الضمير «أنا»، لتقل مثلًا: «أنا زوج محب» بدلًا من «سأتوقف عن تجاهل زوجتي».

المبادرة بالفعل:

البدء يمنحك مزية الوقت، ستقدم لك أفعالك الجديدة نتائج إيجابية، وممارسة هذه الأفعال ستزيد من ثقتك وكفاءتك، الفعل يسهل من التغيير، فالتغيير صعب، لذلك عليك بتيسيره على نفسك قدر الإمكان، لتتغير ببطء، وتواظب على التغيير، ليس هناك ما يُخْجِل في الخطوات الصغيرة، بل إنها في الواقع طريقة ذكية في البدء، استمع لعجوز في القطار، أمسك الباب لأم تدفع عربة أطفال، التغييرات البسيطة التي تُمَارس على الدوام تؤدي إلى نتائج مهمة.

احتفل بكل خطوة تخطوها بحماس كما لو كنت قد وصلت للنهاية، لا يوجد رئيس تكون مسئولًا أمامه سوى نفسك، واصل التغيير، ليس عليك تبديل حياتك بالكامل بين عشية وضحاها، فلن تفشل ما دمت تواصل المحاولة.



خاتمة

إن هذا البرنامج يهدف إلى منحك الاستراتيجيات الضرورية للتمتع بخبرات إيجابية تضفي بهجة بسيطة على حياتك اليومية، كما أنه بوسعك دمج الوصايا اليومية الست في حياتك المنهكة متسارعة الإيقاع دون إضافة أية التزامات أخرى ليومك، وتحقق بهذا تغييرًا إيجابيّا واسع النطاق.

للعديد من الأفراد كثيري الأشغال، تكون محاولة تطبيق الوصايا اليومية الست جميعها في آنٍ واحد أشبه بنظام غذائي قاسٍ، لكن هناك عدد لا يُحصى من الفوائد عندما تُطبق ولو واحدة منها بصفة دورية والتركيز عليها وحدها.

اتبع الوصايا اليومية الست في حياتك؛ من أجل حياة أفضل، فرغد العيش أمر جيد، لكن ليس على حساب أحبائك وروحك.

